

学校保健委員会挨拶

こんにちは。

3年前、私が教頭として本校に着任し、養護の吉岡先生から相談を受け、コロナ禍で滞っていた学校保健委員会を久し振りに開催しました。当時は、教職員とPTA会長、副会長さんだけの会でした。昨年度は、保護者の方にも参加を呼びかけ、体育館で実施しましたが、保護者の方の参加が少なく、教職員とPTA本部の方と数名の参加でした。そして、今年度、授業参観と学校運営協議会とセットにして、保護者の方も地域の方も参加しやすい形にしました。今回、教職員と学校運営協議会委員の方、そして民生児童委員の方、そして、保護者の方も昨年度よりたくさん参加していただきました。ありがとうございます。

私は、生きていくことで最も大切なことは「健康」と「体力」だと思っています。心と体が健康で、体力がなければ、勉強や運動をしようとする気力が出てきません。私は夏休みに株式会社モンベルの辰野勇さんの講演を聴きましたが、その話の中で、生きていく上で大切なことは、「集中力」「持続力」「判断力」そして「決断力」だというお話をされました。私は健康と体力がなければ、それらの力は養えないと思っています。

あのメジャーリーグで50ホームラン50盗塁を目指している大谷翔平選手は睡眠の質にも量にもこだわり、基本的に10時間寝ていると聞きます。私はバスケットボールを続けていますが、アメリカのプロバスケットボールリーグNBAのスーパースターであるステフィン・カリーは寝る2時間前からは、スマートフォンを側には置かないと聞きます。一流選手はそこまで生活習慣にこだわり、健康と体力を維持、向上させています。

今日は、本校の健康面と体力面の実態、そして学校医である小泉先生のお話、給食を支える栄養教諭の渡邊先生のお話と盛り沢山の内容となっておりますので、家庭教育でも生かさせていただけたらと思います。よろしく願いいたします。

